

◇学外学術・広報活動

[はじめに]

大学附属機関であり教育・研究を目的とした栄養クリニックは、一般市民に食生活や健康に関する情報提供を行うだけでなく、専門領域の機関や施設からの講演や取材等の要請があれば、大学での研究成果を社会に広く還元する学術・広報活動の一環として広く受け入れている。

本年度の広報活動の概要を下記に示す。

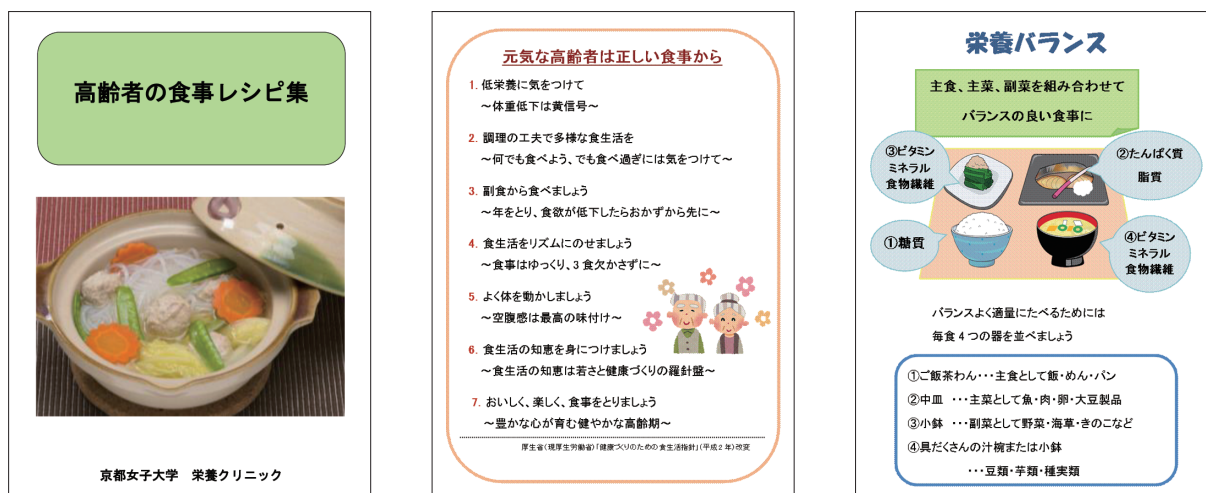
- 一般市民を対象とする「公開講座」 1件、参加者305名（p.4参照）
- 外部団体からの依頼講演 10件、参加者 約400名（p.53～56、71参照）
- 出展による栄養アセスメントと栄養相談 19件、参加者1,043名
 中信ビジネスフェア 1件、参加者206名（p.47参照） 本学大学祭 1件、322名（p.29参照）
 京都市高齢者福祉施設 17件、515名（p.33参照）
- 料理本の発行 1件
 栄養クリニック監修「京女レシピ」の料理本4,000冊を本願寺出版社より、全国書店、Amazonにて販売（定価1,600円＋税）（p.57参照）
- 取材記事 29件
 読売Life（冊子）4月特集号「どうする!? 苦手な食べ物」181万部発行 1件（p.58参照）
 本願寺新報8月特集号 「夏バテ解消レシピ」40万部発行 1件（p.58、59参照）
 「京女レシピ（料理本）」の発行に関する記事 8件（p.72参照）
 食with関連記事 19件（p.66参照）
- 外部団体からの依頼・共催による料理教室 5件、91名
 東山区地域ネットワーク活性事業 2件（親子教室、高齢者の健康教室）、33名（p.43参照）
 京都私立幼稚園協会東山・山科地区第4回地区別研修会（アレルギー対策・おやつ）、24名（p.55参照）
 あゆみ産院、母親の会 1件（アレルギー対策）、14名（p.15参照）
 NPO法人京滋骨を守る会 1件、20名（p.20参照）
- 見学会 5件、参加者72名
 学会関連1件、行政関連1件、専門学校2件、オープンキャンパス＆食withコラボの参加者による見学1件（p.70参照）
- 研究発表 1件
 大学地域連携事業「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」の研究成果の一部を本年度開催の第62回日本栄養改善学会学術総会（福岡）・一般講演の部で口頭発表（p.60参照）

●冊子発行 3件

「貧血予防のガイド&レシピ集・第1版」2,000部発行 (p.46参照)

「高齢者の食事レシピ・第2版」2,000部発行

「子育てママ&パパへ 食事応援レシピ集 (学童期の食事)・第1版」1,000部増刷



高齢者の食事レシピ集 内容の一部

●東山区民対象「栄養クリニック通信 No.7、No.8」の発行 (p.46参照)

●個人栄養相談 21回 (p.72参照)

講演活動1 演題：糖尿病とカウンセリング

開催日・場所：平成27年6月6日(土)・大阪研修センター

講師：栄養クリニック長 宮脇尚志

主催：栄養心理カウンセリング研究会 第15回栄養心理カウンセリングシンポジウム

対象：栄養心理カウンセリング研究会会員 (病院管理栄養士)

内容：栄養指導の中でも指導依頼が最も多く、また改善の継続が困難な糖尿病指導でのカウンセリング技法の取り入れ方についてレクチャーを行った。健康信念モデルの話の中で、「今すぐ困っていない事は、真剣に考えようとしなさい」などの人間の特性とその対処方法についての説明や、糖尿病栄養指導の事例をあげてのカウンセリング手法について述べた。講演後の質問も多く、実りある講演となった。

質疑内容：

Q：タイプ別に指導すると言われましたが、具体的な言葉かけがあれば教えてください。

A：Yes. butやkick. Meのゲームにはまってしまわない事です。患者と自分がいて、もう1人の第三者を置く。そして自分を見て感情的になっていたらストップする。相手にどんどん話をさせるのがポイントです。皆さんもいっぱい話すとスッキリしますよね。サンドバックになる事が重要です。

Q：うつ病と血糖コントロールについての認知行動療法の今後の展開についてどのように思われますか？

A：海外ではあるのですが、日本で管理栄養士が中心となって介入した事例はまだありません。ぜひこの会の方達が試みてくださればと思います。複合的な治療が出来れば良いと思っています。

感想：結果を評価しないという点が印象に残った。栄養士は結果を求めがちで、栄養士が勉強して医者と同じように治療する気になってしまう事があり気を付けなければと思った。医者と連携し、話術を磨き診療時間の短い部分の助けになるよう患者の情報発信を積極的にするべきだと思った。

講演活動2 演題：こどもの味覚発達

日時・場所：平成27年7月1日（水）および 7月3日（金） 栄養クリニック3F

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：京都市保健福祉局子育て支援部保育課

対象者：平成27年度京都市営保育所調理師研究会参加者（調理師・保育士）

内容：甘味、塩味、苦味、酸味、旨味の5源味のもつ生理的シグナル、新生児の味覚発達の変化、離乳食による味覚形成、幼児期の味覚発達、味の刷り込み、偏食、味覚障害などについて分かりやすく解説した後、美味しさの要因は何か、美味しさと生理機能との関連や保育園年長者を対象とする味覚教育のあり方についての事例を紹介した。最後に、子どもたちへの食環境づくりの大切さを伝えた。

感想：調理師の方から 味覚の発達については知っているつもりだったが、これまでの知識はぼんやりとしたものであったが、今回、この研修で、はっきりとした形で捉えることができよかった。幼児期に味覚を育てることの重要さに気づかされ、離乳期から幼児期の食育の大切さを感じ、その一端を担っていることを痛感した。日々の調理業務に活かしていきたい。新生児は大人より味覚に敏感であること、離乳期はいろんな味を受け入れやすいこと、薄味でないと正常な味覚は育たないこと、食の大切さについて再確認できた。保育所での給食で、季節の野菜や苦手なものでも一口でも食べ、味の経験をさせたいと思った。味覚形成の大切さや食の大切さを保護者にも伝えていきたいと思った。など。

保育士の方から 離乳食や偏食についての疑問が、この研修で理由がわかり納得できた。だしや素材の美味しさが分かる子に育てるのは大人の役割であること、健康な心と身体づくりの土台となる食事と真剣に取り組み、子どもたちが食事は楽しい、と思える教育に関わって行こうと思った。

講演活動3 演題：食べて脳のアンチエイジング

日時・場所：平成27年9月1日（土） 奈良女子大学D校舎

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：奈良女子大学学生有志・奈良福祉部健康づくり課 地域栄養カレッジ

対象者：奈良市民高齢者、奈良女子大学学生、奈良福祉部健康づくり関係者

内容：日本人の健康寿命の実態、健康寿命の阻害する3大因子（メタボ、ロコモ、認知症）、認知症の著しい増加傾向（現在7人に1人から10年後には5人に1人に推移）について解説し、イギリスでは政策として、20年間で認知症を30%減少させた取り組みの実態を紹介後、日本政策の骨子を簡単に紹介し、認知症と食生活に関する研究成果を数例紹介した。その結果から、男性では主にエネルギー過多と肉などの偏った悪い食習慣、女性では低栄養からの発症が主な要因となっていること、食品では青魚、野菜、シリアル食品、抗酸化食品など、栄養素ではビタミンD・B₆、葉酸、食物繊維、亜鉛などを積極的に摂ることで、予防や改善に繋がることを紹介し、最近話題のココナツオイルと認知症予防・改善との関係について解説し、最後に栄養クリニックが取り組んでいるアンチエイジングの食生活の在り方について栄養クリニックが作製した冊子や料理教室を紹介した。

感想：沢山の新しい情報を提供していただき、嬉しかった。資料を使って解説していただいたので分かりやすかった。勘違いしていたことや疑問が解けて、スッキリ！ 実際に青魚や野菜などをどの位食べればよいかなど、役立つ情報を提供してもらったので参加できてよかった。少しでも正しい知識を身につけ、自分のことは自分で守っていかなければと、痛感しました。

講演活動4：食物アレルギーの子どもも安心できるクッキング

～園児のための食物アレルギーの最新情報（卵、牛乳、小麦粉）～

日時・場所：平成27年9月9日（水） 栄養クリニック2F

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：京都私立幼稚園協会東山・山科地区 地区別研修会

対象者：京都私立幼稚園協会所属 東山区・山科区13ヶ園 幼稚園教諭

内容：最近の乳幼児のアレルギーの特徴、アレルギー対応の基本、栄養面での問題、そして、対象者の多い卵、牛乳・小麦粉アレルギーの日常生活での事故例と予防対策についての具体例、誤った情報などについて講演し、アレルギーがあるから食べてはいけないのではなく、正しい知識をもち、耐性を獲得できるように専門家の



指導下で食べられる工夫をし、子どもたちに食べる楽しさを感じられるようにすべきであることを伝えた。その後、参加者全員で、鶏卵から栄養価の高い卵黄だけを、アレルゲンを含む卵白から完全に分離する方法を体得し、卵、牛乳、小麦粉アレルギー対応のおやつ作り「卵白フリーの卵黄入りクッキー」「米粉・豆乳のシルキーなクッキー」「和風ピザ」に挑戦した。感想：アレルギーに関する新しい知識が得られました。具体的でとても分かりやすく、日常での有益な情報が沢山ありました。おやつも子どもたちと簡単に作れ、喜んで食べてくれそうです。この内容を保護者の方々にも聞かせたいと思いました。（後日、研修会の内容が4ページにまとめられ、会員に配布された。）

講演活動5 演題：食育の大切さを見直す ～楽しい食事で心身の健康づくり～

日時・場所：平成27年12月4日（金） 滋賀県草津市立笠縫小学校

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：草津市立笠縫小学校PTA研修部 ほのぼのトークング

対象者：草津市立笠縫小学校PTA研修部会員、保護者

内容：平成17年制定の「食育基本法」の骨子とその社会的背景について解説し、食育を推進するため、平成18年設立の「食育推進基本法計画」、平成23年策定「第2次食育基本法計画」の内容について紹介した。食は日常的な繰り返しで疎かになりがちであるが、人や自然との関わりを育むこと、家庭での共食の重要性について具体例を示し、子どもの発達に応じた食体験の重要性や、大人がゆとりを持ち、感受性豊かに対応することの大切さを訴えた。そして、乳児期の味覚形成、幼児期の食習慣の基礎づくり、学童期の食習慣の完成期（栄養クリニック作製の冊子配布）は、生涯にわたる健全な食生活の実践に繋がる大切な時期であることを事例を挙げて紹介した。将来を担う子どもたちが社会に出て力強く生きていけるために、食事の楽しさを味わえる環境づくりの大切さを伝えた。



感想：食育が具体的にどういうものなのか、よく分かっていませんでした。いろいろな話が聞けてとても参考になりました。日々の食生活がこんなにも大切なんだと、改めて実感することができました。小さなことからでも少しずつ自分の家庭で、みんなと一緒に考え、実践していきたいと思います。毎日の食事を楽しく明るく食べることから始めます。今日のご飯を子どもと一緒に作ることから初めてみようかなと思いました。食事時の雰囲気をもう少し気をつけてみようかなと思いました。など。（後日、「研修部だよりNo.2」に、講演内容が掲載され、参加できなかったPTA会員の希望者には講演資料が配布された。）

講演活動6：骨粗鬆症の予防・改善に向けた食生活

日時・場所：平成28年3月8日（火） 栄養クリニック2F

講師：副栄養クリニック長 木戸詔子

主催：京都府立高等学校家庭科研究会 伏見、宇治、南城陽地区合同研修会

対象者：京都府立高等学校家庭科研究会 伏見、宇治、南城陽地区会員（高校・家庭科教諭）

内容：高等学校での家庭科の教育に反映されるよう、まず、人体での骨形成と骨吸収の代謝機構、骨粗鬆症の判定基準と主な成因について解説し、日本人の骨粗鬆症罹患率の実態と、栄養クリニックで行っている研究成果を紹介する。日本は世界一の長寿国であるが、健康寿命とは大きく乖離し、要介護や要支援の必要な高齢者の割合が高い原因の一つに骨折や運動機能障害があり、さまざまな社会問題になっている実態、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルなどの取り組みや、骨粗鬆症の予防と改善に向けての具体的な食生活の

在り方を研究報告などを紹介しながら、栄養、食品、生活習慣などからの取り組み方を示唆する。食生活については、栄養クリニックが作製している「骨を元気にするレシピ集」を配布して、活用していただく予定である。

料理本「京女レシピ」の発売

「美肌をつくる」「骨を強くする」「腸を整える」「貧血予防」「血液サラサラ」「免疫アップ」「カロリーダウン」「伝統食・おもてなし食」の8章からなり、体の中から健康を支える健康レシピの本を平成27年5月1日付で本願寺出版社より発行した。127ページに約100レシピが掲載されているだけでなく、献立の立て方、だしの取り方、お弁当の基本、栄養バランスのよい食事構成、日本型食事の優れている点を解説し、随所に食材の栄養情報・選び方や電子レンジで作る簡単な調理法などが紹介されている。



読売Life 4月特集号「どうする!? 苦手な食べ物 ～嫌い克服のコツ～」

上記の課題で特集記事が組まれ、副クリニック長（木戸詔子）が取材に応じた。

「嫌い克服のコツ」では、幼児期の豊富な食体験の重要性、嫌いの原因をしっかりと見極め、調理・味の工夫を行い、子どもの好奇心と想像力を育みながら苦手克服をする。「食卓を楽しく!」では、食事はメンタル的な要因が大きいので、安心して食べられる声掛け、食べた褒める、食材に興味を持たせる、買い物、食卓準備、調理への参加、野菜栽培などの話をして、食べることへの興味と知識を広げることが大切なこと、幼児期の偏食は自我の芽生えと思い焦らないこと、子どもは毎日変化（成長）するので、親が子どもの目線に立って、ゆとりを持ち、できることから始めるなど、具体的なアドバイスを示した。



読売 Life 4月特集号の一部

本願寺新報 8月特集号

栄養バランスや食べ合わせなどを考えた、夏バテ解消レシピの取材を副栄養クリニック長（木戸詔子）が受け、「大葉のジェノベーゼそうめん」「薬味たっぷりの冷しゃぶにぎり」「夏のグリーンリゾット」「グラスサラダ」「トマトジュレ」「簡単おつまみ 椎茸のパセリバター」のオリジナルレシピ6品に栄養情報を添えて紹介した。



大葉のジェノベーゼそうめん



薬味たっぷりの冷しゃぶにぎり



夏のグリーンリゾット



グラスサラダ



トマトジュレ



簡単おつまみ 椎茸のパセリバター

特集 夏バテ解消レシピ

夏にぴったりCOOKING

毎日暑い日が続きますね。食欲が落ちるという人も多いのではないのでしょうか。新年特集号で大好評だったCOOKING 2。今回は木戸昭子先生に、栄養バランスや食べ合わせが計算された、夏バテ解消レシピを教えていただきました。おいく！だけでなく、見た目も楽しく食欲増進！ぜひ楽しんで挑戦してみてください。

京都女子大学栄養クリニック 木戸 昭子 先生

風味たっぷりの冷しゃぶにぎり

材料：10個分 15分

しゃぶしゃぶ用肉類 60g 鶏むね肉 大さじ1
①(おで用だし) 100ml だし 大さじ2
②(醤油) 小さじ1 大さじ1
③(しょう油) 小さじ1 玉ねぎ(すり切り) 30g
④(だし) 小さじ1/2 小口切りの玉ねぎ 5g
⑤(だし) 小さじ1/4 しょう油 大さじ1
⑥(しょう油) 小さじ1/4 しょう油 大さじ1
⑦(しょう油) 小さじ1/4 しょう油 大さじ1

作り方
①小鍋で①(おで用だし)を熱し、肉の色が変わるまでゆき、ザルに上げ、汁をきり②(だし)で煮る。
②煮たての②(だし)に、しょう油を加え、10分煮る。
③大葉の上に肉を置き、③(醤油)を塗り、水にさらした玉ねぎ、みょうが、あつたきをのせ、生薬、わさびを添える。

トマトジュレ

材料：5人分 10分+冷やす時間

①(トマト) 1個 ②(しょう油) 大さじ1
③(しょう油) 大さじ1 ④(しょう油) 大さじ1
⑤(しょう油) 大さじ1 ⑥(しょう油) 大さじ1
⑦(しょう油) 大さじ1 ⑧(しょう油) 大さじ1
⑨(しょう油) 大さじ1 ⑩(しょう油) 大さじ1

作り方
①小鍋で①(トマト)を煮、②(しょう油)を加え、10分煮る。
②煮たての②(だし)に、しょう油を加え、10分煮る。
③大葉の上に肉を置き、③(醤油)を塗り、水にさらした玉ねぎ、みょうが、あつたきをのせ、生薬、わさびを添える。

大葉のジェノベーゼそうめん

材料：2人分 20分+冷やす時間

①(ジェノベーゼソース) 100g ②(ジェノベーゼソース) 100g
③(ジェノベーゼソース) 100g ④(ジェノベーゼソース) 100g
⑤(ジェノベーゼソース) 100g ⑥(ジェノベーゼソース) 100g
⑦(ジェノベーゼソース) 100g ⑧(ジェノベーゼソース) 100g
⑨(ジェノベーゼソース) 100g ⑩(ジェノベーゼソース) 100g

作り方
①小鍋で①(ジェノベーゼソース)を煮、②(ジェノベーゼソース)を加え、10分煮る。
②煮たての②(だし)に、しょう油を加え、10分煮る。
③大葉の上に肉を置き、③(醤油)を塗り、水にさらした玉ねぎ、みょうが、あつたきをのせ、生薬、わさびを添える。

夏のグリーンリゾット

材料：2人分 25分

①(グリーンリゾット) 100g ②(グリーンリゾット) 100g
③(グリーンリゾット) 100g ④(グリーンリゾット) 100g
⑤(グリーンリゾット) 100g ⑥(グリーンリゾット) 100g
⑦(グリーンリゾット) 100g ⑧(グリーンリゾット) 100g
⑨(グリーンリゾット) 100g ⑩(グリーンリゾット) 100g

作り方
①小鍋で①(グリーンリゾット)を煮、②(グリーンリゾット)を加え、10分煮る。
②煮たての②(だし)に、しょう油を加え、10分煮る。
③大葉の上に肉を置き、③(醤油)を塗り、水にさらした玉ねぎ、みょうが、あつたきをのせ、生薬、わさびを添える。

グラスサラダ

材料：2人分 15分+冷やす時間

①(グラスサラダ) 100g ②(グラスサラダ) 100g
③(グラスサラダ) 100g ④(グラスサラダ) 100g
⑤(グラスサラダ) 100g ⑥(グラスサラダ) 100g
⑦(グラスサラダ) 100g ⑧(グラスサラダ) 100g
⑨(グラスサラダ) 100g ⑩(グラスサラダ) 100g

作り方
①小鍋で①(グラスサラダ)を煮、②(グラスサラダ)を加え、10分煮る。
②煮たての②(だし)に、しょう油を加え、10分煮る。
③大葉の上に肉を置き、③(醤油)を塗り、水にさらした玉ねぎ、みょうが、あつたきをのせ、生薬、わさびを添える。

簡単おつまみ！ 椎茸のパセリバター

材料：10個分 12分

①(椎茸のパセリバター) 100g ②(椎茸のパセリバター) 100g
③(椎茸のパセリバター) 100g ④(椎茸のパセリバター) 100g
⑤(椎茸のパセリバター) 100g ⑥(椎茸のパセリバター) 100g
⑦(椎茸のパセリバター) 100g ⑧(椎茸のパセリバター) 100g
⑨(椎茸のパセリバター) 100g ⑩(椎茸のパセリバター) 100g

作り方
①小鍋で①(椎茸のパセリバター)を煮、②(椎茸のパセリバター)を加え、10分煮る。
②煮たての②(だし)に、しょう油を加え、10分煮る。
③大葉の上に肉を置き、③(醤油)を塗り、水にさらした玉ねぎ、みょうが、あつたきをのせ、生薬、わさびを添える。

研究発表：第62回日本栄養改善学会学術総会・一般講演 口頭発表

日時：平成27年9月25日（金） 午後の部

場所：福岡国際会議場

演題名：高齢者の骨密度と食生活との関連性について

発表者：宮崎由子、木戸詔子、中村智子、日野千恵子、松浦稚紗、田中 清、宮脇尚志

内容：近年、要介護高齢者が急増しており、その原因には運動器の障害が4割を占めている。そこで、平成24年～26年に京都市老人福祉センター17施設において、50～90歳の男性136名、女性878名を対象に踵部骨密度測定、食生活状況アンケート調査、骨折経験調査、ロコモ問診（5群分類）、栄養状態の評価調査を実施し、骨折と食生活との関係を分析し、食生活の分野からの支援を行うこととした。

調査結果から、骨折経験が26%を占め、骨密度・YAM値70%以下の骨粗鬆症57%、YAM値70～80%の骨量減少28%、YAM値80%以上の正常15%であった。骨粗鬆症の割合は50歳代15%、60歳代44%、70歳代61%、80歳代72%と年齢が高くなるに従って優位に増加し、骨折経験と骨量の関係においても有意な差を認めた。さらに、運動機能障害（ロコモティブシンドローム）該当者は60%、予備群は22%存在し、ロコモ5群分類で有意に骨量の減少を認めた。栄養状態は、GOOD群75%、少し危険群20%、危険群5%であった。しかし、男性および80歳以上では危険群が10%存在し、骨量の顕著な減少が認められた。骨粗鬆症群と正常群別にカルシウムを豊富に含む食品や料理との関係を調べたところ、正常群においてイワシの丸干し、シシヤモ、豆腐入り味噌汁の摂取が有意に高かった。高齢者にとって骨量への影響が大きいと思われるカルシウム源のチーズ、ビタミンD源の鮭、ビタミンK源のブロッコリーとの摂取量を調査した結果、これら3食品を食べるように心掛けているものの、「時々食べる」程度であり、摂取不足が明らかとなった。

以上の結果から、高齢者に対する骨を強くするための食育の重要性を認めた。

（木戸詔子）